



# Rotary Club of Guntur Vikas

Club ID: 57137

2022-23

R.I.Dist.3150

## GUNTUR VIKASAM

SEPTEMBER, 2022



" Nation Builder" Awards presentation program held on 20th September, 2022.

Group photo taken with Awardees 1) Sri Bijapuram Lal Ahmad, 2) Sri E. Anil Kumar, 3) Dr. Ravi Aruna.

4) Smt. Y. Nagamani, 5. smt. N.Usha.

Smt.P.Sivaranjani, Asst. Governor; Smt.R.Padmaja, Secretary; Smt.P. Vimala Kumari, President;

PDG Sri P. Sivannarayana Rao, ARPIC; Sri Y. Srinivasa Rao, Director, Basic Education & Literacy;

Smt. P. Mamata, Treasurer & Sri P. Srinivasa Rao, (with garland),

Sri Chennu Srinivasa Kumar, Sri Y.A.Chowdary, Sri A.Venkata Ramana, Sri P. Subba Rao, Sri P. Adishesu,

Sri M. Radha Krishna, Sri P. Prem Kumar, Sri B. Chennaiah, Sri Mehatab Khan, Sri P.Chinnaiah.

Sri M. Ramakoti Reddy, & Sri P. Suresh Kumar are also in the picture.

## ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు నేషన్ బిల్డర్ అవార్డ్స్ ప్రదానం

ప్రపంచం మొత్తాన్ని సంపూర్ణ అక్షరాస్యత దిశగా మళ్ళించాలని రోటరీ క్లబ్ లు ఒక ఉద్యమంగా చేపట్టాయని, ఆ ఉద్యమంలో ఉపాధ్యాయుల సహకారం లేనిదే ముందడుగు వెయ్యలేమని, అందుకే, ఏ ఉపాధ్యాయులైతే సంపూర్ణ అక్షరాస్యత కొరకు కృషి చేస్తున్నారో, వారిని "నేషన్ బిల్డర్స్" అంటే జాతి నిర్మాతలుగా గుర్తించి "నేషన్ బిల్డర్ అవార్డ్స్" ను ప్రతి ఏడాది ప్రదానం చెయ్యడం జరుగుతున్నదని, సెప్టెంబర్ 20వ తేదీన జరిగిన రోటరీ క్లబ్ "నేషన్ బిల్డర్ అవార్డ్స్" ప్రదాన కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న అసిస్టెంట్ రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ పబ్లిక్ ఇమేజ్ కో-ఆర్డినేటర్ శ్రీ పి.శివన్నారాయణరావు గారు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో, విద్యారంగంలో నిష్ణాతులైన అధ్యాపకులు, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎన్నిక చేసిన ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ సన్నాన గ్రహీత డాక్టర్ రావి అరుణ గారికి, చినలింగాయపాలెం స్కూల్ అధ్యాపకురాలు శ్రీమతి యార్లగడ్డ నాగమణి గారికి, గుంటూరు శారదా నికేతన్ హైస్కూల్ అధ్యాపకురాలు శ్రీమతి నర్రా ఉష గారికి, కొరెటెపాడు ఆర్.సి.ఎం.స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు శ్రీ ఎద్దుల అనిల్ గారికి, మరియు ఉద్ధండరాయనిపాలెం స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు శ్రీ బిజుపురం లాల్ అహ్మద్ గారికి "నేషన్ బిల్డర్ అవార్డ్స్" ప్రదానం చెయ్యడం జరిగినది. రోటరీ డిస్ట్రిక్ట్ అసిస్టెంట్ గవర్నర్ శ్రీమతి శివరంజని గారు, క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీమతి విమలకుమారి గారు, సెక్రెటరీ పద్మజ గారు, ట్రెజరర్ మమత గారు, లిటరరీ డైరెక్టర్ వై.శ్రీనివాసరావు గారు అవార్డు గ్రహీతలను ఘనంగా సన్నానించారు. ఇదే కార్యక్రమంలో, క్లబ్ పూర్వాధ్యక్షులు శ్రీ పి.శ్రీనివాసరావు దంపతులు, దాక్షిణ్య స్కూల్ విద్యార్థులకు ఇరవైవేల రూపాయల విలువజేసే యూనిఫాం దుస్తులను బహూకరించారు. దాక్షిణ్య స్కూల్ ఫౌండర్ శ్రీ టీ.వీ.రావు గారు గుంటూరు వికాస్ రోటరీ క్లబ్ వారు చేస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. ఇంకనూ, ఈ కార్యక్రమ నిర్వహణలో, రొటేరియన్లు వై.ఎ.చౌదరి, పి. ప్రేం కుమార్, ఎ.వెంకటరమణ, ఎన్.కృష్ణమోహన్, పి.ఆదిశేషు, బి.చెన్నయ్య, మద్ది రాధాకృష్ణ, వి.సతీష్ బాబు, పాలేటి సుబ్బారావు మొదలైనవారు భాగస్వాములైనారు.



President P.Vimala Kumari addressing rotarians



PDG P. Sivannarayana Rao giving his message



Nation Builder Awardee Dr. Ravi Aruna



Nation Builder Awardee Smt. N. Usha



Nation Builder Awardee Smt. Y. Nagamani



Nation Builder Awardee Sri E. Anil Kumar



Asst. Governor Smt.P.Sivaranjani speaking



Nation Builder Awardee Sri Bijapuram Lal Ahmad



Group Photo of Anns along with Nation Builder Awardees



Felicitations to PDG P.Sivannarayana Rao, Chief Guest of Nation Builder Awards Function



Felicitations to Rtn.P.Sivaranjani, Asst. Governor & Guest of Honor of Nation Builder Awards Function



Celebration of Birthday of Rtn.A.Venkata Ramana on 20th September, 2022 by Rotarians



Group photo of family members of Rtn. P. Mamata, Treasurer & Rtn.P. Srinivasa Rao , taken on the occasion of their Wedding Anniversary, on 20th September, 2022



Students at HEAL Children Village, Chodavaram were given new clothes on the occasion of their birthdays - sponsored by Rtn. K.L.Rao on the occasion of Birthday of his grandson Chi. Viren Sai Kumar, on 2nd September, 2022



Distribution of New Clothes to inmates of HEAL Children Village, Chodavaram on 02.09.2022, on the occasion of Birthday of Rtn. K.L.Rao grandson Chi. Viren Sai Kumar, on 2nd September, 2022



Students at HEAL Children Village, Chodavaram were given new clothes, and dinner on the occasion of their birthdays - sponsored by Rtn. K.L.Rao on the occasion of Birthday of his grandson Chi. Viren Sai Kumar, on 2nd September, 2022



50 Kgs of Rice, 10 kg. toor dall, snacks and Text Books were given for the use of inmates of Dakshinya Institute for the Mentally Handicapped, Guntur, by Rtn.P.Prem Kumar, on the occasion of his wife Smt.P. Sita Rani's Death Anniversary, in presence of Rotarians and staff & Founder of the Institute Sri T.V.Rao, on 7th September, 2022





Inmates of **Dakshinya Institute for the Mentally Handicapped, Guntur**, were given **Uniform Dresses**, in presence of Rotarians and staff of the Dakshinya Institute, by **Rtn.P.Srinivasa Rao & Rtn. P. Mamata, Treasurer**, on the occasion of their **Wedding Anniversary** on 20th September, 2022



**Rotarians greeting Rtn. Y.A.Chowdary & his spouse Smt.Vijaya Lakshmi on their Wedding Anniversary**



**Rtn.Y.A.Chowdary & Smt. Vijaya Lakshmi taking blessings of his mother**

20.09.2022



**Cake Cutting by Rtn.P.Srinivasa Rao & P.Mamata on the occasion of their Wedding Anniversary in presence of family members & Rotarians**



**Group photo of Rtn.P.Srinivasa Rao & P.Mamata with family members and Rotarians on the occasion of their Wedding Anniversary**

**Celebration days of our Rotarians**

<b>OCTOBER</b>	<b>CELL NUMBER</b>	<b>WEDDING DAYS</b>	<b>BIRTHDAYS OF THE ROTARIANS &amp; THIER FAMILY MEMBERS</b>
2	9676234234		<b>PINNAMANENI RAMACHANDRA RAO</b>
3	8317539735		<b>Nikhil S/o. B. Sudheer Babu</b>
8	9394343466		<b>O.S.Sunil Kumar H/o.P.Naga Malleswari</b>
14	9848528364		<b>Mrs. Dr. MADHAVILATA W/O G. ADINARAYANA</b>
15	9441756162		<b>Mahesh Inampati</b>
18	9493445798		<b>Sarita Devi W/o.Avantish Kumar</b>
24	9848133850		<b>JASWANTH S/O Y. A. CHOWDARI</b>
24	9440260276		<b>NAGARAJA SEKHAR SRIKANTH S/O T.N.RAJA SEKHAR</b>
27	9246737666		<b>MADDI RADHA KRISHNA</b>
30	7989902024		<b>Vasavi W/o.K.V.Kiran Kumar</b>



Donated one steel almirah to Kalabharathi Residential School for the blind, Sai Nagar, Guntur on 26.09.2022 by Rtn.B.Sudheer Babu on the occasion of his wife Smt.B.Anusha's Birthday.

## ఆణిముత్యం

-కవికోకిల గుర్రం జాషువా

గుంటూరు సీమ  
 ఏస కొంచెము లేని హృదయంగమంబైన  
 సిసలైన తెనుగు రంజిల్లు చోటు  
 కట్టులో బొట్టులో కడమ సీమలయందున్  
 అగ్ర తాంబూలంబు నందు చోటు  
 ఆజానుబాహులై కోరమీసాల  
 మగవారు దండిగా మసలు చోటు  
 కంటికింపైన చక్కని అందగత్తెయల్  
 ఇంటింట విద్యుత్తులీను చోటు  
 ఆవల పల్నాడు, కొండవీడీవల నిలచి  
 జనన మెత్తిన చిరుత బాలునకు గూడ  
 గురువులై వీరగాధలు గరపు చోటు  
 వీర భాషాభిరామ! గుంటూరు సీమ

# గుమ్మడి గింజలు తింటే గుండెకి మేలేనట.. మరెన్నో లాభాలు..

గుమ్మడి గింజలు.. ఇవి చక్కని ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు దూరం అవుతాయి. గుండె సమస్యలు కూడా రావని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మరెన్ని లాభాలు ఉన్నాయో తెలుసుకోండి..

## గుండెసమస్యలు దూరం..

ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ కోసం బెస్ట్ సోర్స్ గుమ్మడి గింజలే. ఈ ఆసిడ్స్ బాడీకి అవసరమైన ఆసిడ్స్ లో ఒకటి. కానీ, బాడీ ఈ ఆసిడ్స్ ని తనంతట తాను ప్రొడ్యూస్ చేసుకోలేదు. అందుకే వీటిని ఆహారం ద్వారానే తీసుకోవాలి. రోజూ ఒక గుప్పెడు గుమ్మడి గింజలు ఆ పని చేస్తాయి. సెల్ మెయింటెనెన్స్ తో పాటూ గుమ్మడి గింజలు గుండె ఆరోగ్యానికీ, ఊబకాయం రాకుండా ఉండటానికీ కూడా హెల్ప్ చేస్తాయి.

## క్రానిక్ డిసీజెస్ దూరం..

గుమ్మడి గింజల నించి కావాల్సినంత పైబర్ లభిస్తుంది. వంద గ్రాముల గుమ్మడి గింజల నించి పద్దెనిమిది గ్రాముల పైబర్ ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రోజుకి కావాల్సిన పైబర్ లో డెబ్బై రెండు శాతం. మన పెద్ద పేగుల్లో వంద ట్రిలియన్ల బాక్టీరియా ఉంటుందట. ఇందులో కొంత మంచి బాక్టీరియా, కొంత చెడు బాక్టీరియా. ఈ పైబర్ మంచి బాక్టీరియాని పెంచుతుంది. దాని వల్ల అరుగుదల బావుంటుంది. క్రానిక్ డిసీజెస్ రాకుండా చూస్తుంది.

## బరువు తగ్గుతుంది..

కొలెస్ట్రాల్ రెండు రకాలు. మంచి కొలెస్ట్రాల్ - దీన్నే హెచ్ఛీఎల్ అని అంటారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ - దీన్ని ఎల్డీఎల్ అని అంటారు. ఈ రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ నీ మన లివర్ ప్రొడ్యూస్ చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల ఆర్థరీస్ లో బ్లాక్ ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అయితే, మంచి కొలెస్ట్రాల్ దాన్ని తొలగించి ఆర్థరీస్ ని క్లీన్ చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ బాలెన్స్ ని మెయింటెయిన్ చేయడం లో గుమ్మడి గింజలు బాగా సహాయ పడతాయి.

## యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలం..

గుమ్మడి గింజల్లో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. ఫ్రీ రాడికల్స్ సెల్ హెల్త్ ని డిస్టర్బ్ చేస్తాయి. గుమ్మడి గింజల వల్ల ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ ని కంట్రోల్ చేయవచ్చు.

కాలరీలు తక్కువ, బెనిఫిట్స్ ఎక్కువ ఉన్న ఈ సూపర్ ఫుడ్ ని తీసుకోవడం మిస్ చేయకండి. క్రంచీ గా ఉండే ఈ సీడ్స్ సలాడ్స్, సూప్స్ లో కూడా బావుంటాయి. మీరు ఎలా తీసుకున్నా, తీసుకోవడం మాత్రం మర్చిపోకండి.